



පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව සබරගමුව - සති පාසල

විෂය - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

සතිය - 49

ශ්‍රේණිය - 10

සැකසුම - W.M.H.වර්ණකුලසූරිය

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු

පේශීමය ශක්තිය , නම්‍යතාව හා ශාරීරික සංයුතිය

- ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සපයන්න.

01. පේශීමය ශක්තිය යනු කුමක්ද?

.....

2. පේශීමය ශක්තිය සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න

.....

03. පේශීමය ශක්තිය දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ 02 ක් ලියන්න.

.....

04. නම්‍යතාව යනු කුමක්ද?

.....

05. නම්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් 05 ක් ලියන්න

.....

06. නම්‍යතාව දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.

.....

07. ශාරීරික සංයුතිය යනු කුමක්ද?

.....

08. ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම් 02 ක් ලියන්න.

.....

09. නිවැරදි ශාරීරික සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන 02 ක් ලියන්න.